

پیشنهاد

امروز

امروز برای انجام یک کار خوب یاداشی در نظر بگیرید و سعی کنید حتماً آن کار را انجام دهید و پاداش را برای خودتان تهیه کنید.

کودک و اندیشه



تقویت تفکر در کودکان

سید مجتبی آل علی؛ دانش آموخته فلسفه آموزش و پرورش

تا حالا فکر کرده اید که چه زمانی یک نفر از زندگی اش راضی می شود؟ وقتی پولدار و سرمایه دار شود؟ یا منزلت اجتماعی داشته باشد؟ این موارد زمانی ارزشمند است که فرد بتواند روش و راهحلی را طی کند تا به تمام آن ها برسد و فرد موفق کسی است که بتواند تولید کننده باشد و مستمر حرکت کند.

و این نقطه قوت باید بیان شود از او بخوایم برای ادامه این نقطه قوت تلاش کند. از طرفی ترس، نقطه ضعف است و از او بخوایم راهکارهایی برای مقابله با ترس بیان کندو هیچگاه نگوییم تو می ترسی. **آن ها را بیپذیریم:** این سخت ترین مرحله یک زندگی رو به رشد است. باید بیپذیریم فرزندان ما ضعف هایی دارند؛ چون مقدمه تغییر و رشد، پذیرش همین نکته است و تفکر، زمانی دقیق و کامل است که حداقل ها و ضعف ها را بپذیرد. **به فرزندان مان یاد بدهیم مکتوب کنند:** این راهکار در زندگی معجزه می کند زیرا تا مطلبی بر روی کاغذ نیاید قدر و ارزش و محدوده اش مشخص نمی شود. باید همواره بنویسیم چه کاری؟ در چه زمانی؟ یا چه کیفیتی؟ به چه نتیجه ای؟ توسط چه کسی؟ باید صورت بپذیرد. این مکتوب کردن، معجزه زندگی ماست. همواره قلم و کاغذی را به کود کان و نوجوانان مان بدهیم تا از دیده ها، خاطرات روزانه شان، تصمیمات زندگی، خریدها، علایق، آرزوها و رفتار هایشان بنویسند. به مرور به آن ها بگویید که باید به نوشته شان متعهد شوند؛ مثلاً به او یاد بدهید مسواک بزند و در فرار دادی متعهد شود در باره مسواک زدن چه کاری انجام دهد. این ۳ مرحله باعث می شودفرزندمان دیددقیق تری از خود داشته باشدو با تفکر به مسائلیش توجه کند.

آموزش تلاش برای رسیدن به خواسته ها

حر کتی ارزشمند است که از نقطه پایینی شروع شود و به اوج برسد و گر نه هیچکس از در جازدن راضی نیست. تربیت صحیح از نداری ها و ضعف ها شروع می شود به عبارتی باید از ضعف ترس به قله شجاعت یا از دامنه فقر به قله ثروت برسیم. بیشتر حر کت هایی که از دامنه نداری شروع نمی شود به شکست منجر می شود و اگر به شکست منجر نشود مجبوریم وابسته و چشم انتظار دیگران باشیم. به عبارتی آنان که از نداری خود شروع نمی کنند، مجبورند سائل و درخواست کننده دارای دیگران باشند. کود کان و نوجوانان زمانی موفق خواهند شد که طعم تلاش برای رسیدن را به جان بخرند و خودشان مسایل شان را حل کنند. والدین همیشه به عنوان حامی فرزندان به جای یاددهی ماهی گیری، ماهی را جویده و آماده شده به فرزندان می دهند که این کار اشتباه است. به همین دلیل موفقیت همیشه به نوع نگرش، نقطه شروع و برنامه و هدف گذاری زندگی مان مرتبط می باشد و تنها افرادی که برنامه مکتوبی داشته باشند، موفق خواهند شد. برای رسیدن به موفقیت در این گام نیاز مند توجه به چند مسئله ساده هستیم: **فرزندانمان را بشناسیم:** ابتدا باید نقاط قوت فرزندان را برایشان یادآور شویم و سپس به شکل غیر مستقیم برای ضعف هایشان از او راهکار بخوایم؛ برای مثال فرزندان ما فردی بخشنده است

نشانه های خشم منفعلانه همسر

این سکه روی دیگر هم دارد. اگر زن و مردی که سلطه پذیر نیستند، با فردی سلطه گر زندگی کنند و به دلیل اجبار، ترس از تنها شدن یا مسائلی از این دست تسلط همسر شان را بپذیرند، تر کش های این پذیرش اجباری، رابطه شان را دچار مشکل می کند. ابراز خشم منفعلانه، یکی از واکنش های شایع به این موضوع است. خشمی که منفعلانه بروز می کند، خود را به شکل مخالفت های پنهان و غرو لند نشان می دهد. زنی که می داند همسرش انتظار به موقع آماده بودن شام را دارد، خشمش را با بی پاسخ گذاشتن این انتظار نشان می دهد. شاید او آشکارا با این خواسته همسرش مخالفت نکند، اما یک شب به بهانه نبود ماده غذایی خاص در خانه، یک شب به بهانه بیماری و گریه کردن بچه و شب دیگر هم با عذر و بهانه ای دیگر از آماده کردن غذا طفره می رود. یا مردی که در ظاهر به همه خواسته های همسرش بله می گوید و از او حساب می برد، با برآورده نکردن نیاز های عاطفی همسرش – مثل توجه نکردن به او یا ابراز نکردن محبت کلامی – خشمش را نشان می دهد و ناخودآگاه از او انتقام می گیرد.

تأثیر رفتارها بر روی سلطه گر شدن همسر

تصور نکنید که یک فرد سلطه گر در همه شرایط، رفتار های سلطه گرانه را به نمایش می گذارد. همه ما تا اندازه ای هر دوی این ویژگی ها (سلطه گری و سلطه پذیری) را در خود داریم و در هر شرایطی که بتوانیم، از آن ها استفاده می کنیم؛ برای مثال، همسر سلطه گری که حتی تصمیم های شخصی زندگی همسرش را هم به تنهایی می گیرد، وقتی توسط پلیس راهنمایی و رانندگی در خیابان متوقف می شود، به یک سلطه پذیر تبدیل می شود. همین فرد ممکن است وقتی رئیس یک اداره می شود، دوباره نقش سلطه گر را بازی کند؛ اما زمانی که در دانشگاه، سر کلاس یک استاد بزرگ می نشیند، دوباره سلطه پذیر شود. با توجه به این موضوع، می توان به یک نکته مهم دیگر هم اشاره کرد. گفتیم که هر فرد با توجه به شرایطی که در آن قرار می گیرد، سلطه پذیر یا سلطه گر می شود. در چنین وضعیتی می توان گفت که یک زن سلطه پذیر بعد از ازدواج، از همسرش مردی سلطه گر می سازد در حالی که ممکن بود چنین مردی بعد از ازدواج با یک زن سلطه گر، رفتارهای حاکی از قدرت طلبی را نشان ندهد.

بلکه در رابطه میان فردی با جنس مخالف، این الگورا در پیش می گیرند و ممکن است با وجود چنین روحیه ای در شرایط دیگر، نقش یک سلطه پذیر را بازی کنند. قرار گرفتن فرد سلطه گر، با فرد سلطه پذیر در یک رابطه ترکیب خوبی را ایجاد می کند. شاید دیگران رابطه ای را که مرد در آن سلطه دارد، مردسالارانه خطاب کنند، اما اگر زن این رابطه، سلطه پذیر باشد و نه به دلیل ترس و اجبار، که به دلیل میلش به تحت سلطه قرار گرفتن در آن رابطه بماند، خطری زندگی زناشویی شان را تهدید نمی کند. شاید از نظر دیگران مرد سلطه پذیر، به اصطلاح مرد زن ذیلی باشد اما اگر این مرد هم، نه به دلیل ترس یا اجبار، بلکه به اختیار خود و با میل و رغبت در این رابطه مانده باشد، می توان گفت ترکیب او با زنی سلطه گر، ترکیبی متناسب و ایده آل است.

سلطه پذیرها چه کسانی هستند؟

• آن ها دوست دارند حمایت شوند و در جست و جوی یک مراقب هستند.
• سلطه پذیرها قدرت را در زندگی به دست فرد مقابلشان می دهند تا او زندگی شان را جلو ببرد.
• آن ها از اینکه کسی به جایشان تصمیم بگیرد یا به آن ها امر و نهی کند، ناراحت نمی شوند.
• بازی سلطه پذیرها باخت – برد است. آن ها ترجیح می دهند در یک تعامل و به تعبیری یک بازی، خودشان ببازند و همسر شان برنده همیشگی باشد.

سلطه گر ها چه کسانی هستند؟

• افراد سلطه گر، عاشق تسلط و قدرت هستند.
• آن ها می خواهند همان فردی باشند که رابطه را به پیش می برد و تصمیم های ریز و درشت را می گیرد.
• سلطه گر ها اهل بازی برد – باخت هستند؛ یعنی در هر بازی و تعاملی، باید آن ها برنده و فرد مقابلشان بازنده باشد.
• این افراد از تکنیک «به در می گویم تا دیوار بشنود» استفاده و پیام ها را به شکل غیر مستقیم به طرف مقابلشان منتقل می کنند.
• در پیام غیر مستقیمی که صادر می کنند، مفهوم ضمنی از خشم نهفته است و فرد مقابل به دلیل نمی گذارند. به عبارت دیگر، افراد سلطه پذیر در همه روابط شان از این الگو استفاده نمی کنند

از دواج کند خوشبخت می شود.

کتابی درباره خانواده های مردسالار و زن ذلیل

آنچه می تواند دوام و آرامش یک رابطه را تنظیم کند، مناسب بودن ترکیب یک زوج یا یکدیگر است یعنی ممکن است هر کدام از این افراد، در صورت ازدواج با شخص دیگری رابطه ناخوشایندی را تجربه کنند اما در کنار یکدیگر، به دلیل مناسب بودن ترکیب و هماهنگ بودن روحیاتشان با هم، زندگی موفقی را بسازند. آدم ها را از نظر الگوی ارتباط میان فردی به دو گروه می توان تقسیم کرد. یک گروه سلطه گر هستند و گروه دیگر سلطه پذیر اما نباید فراموش کرد که این الگوهای رفتاری را در همه لحظات زندگی و در هر شرایطی به نمایش نمی گذارند. به عبارت دیگر، افراد سلطه پذیر در همه روابط شان از این الگو استفاده نمی کنند

آدم های سلطه پذیر، آرزوی زندگی با فردی قدرتمند را دارند، در حالی که سلطه گر هانتها در کنار فردی «بله قربان گو» احساس آرامش می کنند. به گزارش سایت «همشهری تندرستی»، اگر می خواهید بفهمید شما و همسرتان که ادعا می کنید توان خوشبخت کردن یکدیگر را دارید در کدام گروه قرار می گیرید، ادامه این مطلب را بخوانید.

این ۲ افسانه را فراموش کنید

افسانه هایی را که می گویند «مردها عاشق زن های جسور می شوند» یا این که «هر مردی دوست دارد زنی سر به راه داشته باشد که جز «چشم» چیزی نمی گوید»، فراموش کنید. این را که یک زن و مرد در کنار هم زندگی خوب و کم تنشی داشته باشند، نمی توان با چنین تعریف های کلی پیش بینی کرد و گفت اگر هر مرد یا زنی با همسری بله قربان گو

به پسری علاقه مندم که ایران نیست

به پسری علاقه مندم که به خارج از کشور رفته است. در کارهای من خیلی دخالت می کند و می گوید حق نداری هیچ کاری را قبل از ازدواج بدون اجازه من انجام بدهی و می گوید اگر واقعا مرا دوست داری باید برایم صبر کنی. از طرفی هم خواستگاری دارم که آشنای یکی از وابستگانم است و خیلی به من علاقه دارد و هدفش ازدواج است. لطفا راهنمایی ام کنید که من چه کار کنم؟ اعصابم به شدت خرد است.



تصمیم گیری برای ازدواج صرا برابر اساس یک ملاک، تصمیم گیری در ست و دقیقی نیست. متأسفانه اطلاعات ما درباره خواستگاران بسیار کم و ناچیز است. اینکه ایشان به چه علت فعلاً در خارج از کشور هستند؛ تحصیل، کار یا...؟! خصوصیات و ویژگی های ایشان از نظر اخلاقی، فرهنگی، مالی، مذهبی و... چیست و تا چه حد با شما تناسب دارد؟ نظر خانواده درباره ایشان چیست؟ و....

از علاقه طرف مقابل تان هم مطمئن شوید
در پیامک تان آمده که من به او علاقه مندم اما اشاره ای به علاقه او به خودتان نکرده اید و اتفاقاً بیشتر ایشان برای اثبات علاقه مندی شما به خودش، شرط و شروط قرار داده از جمله این که بدون اجازه من هیچ کاری نکنی، اگر واقعا مرا دوست داری باید به پای من صبر کنی! اما آیا از طرف شما هم برای این ازدواج شرایطی مقرر شده است؟

توقعات طرف مقابل تان منطقی نیست

به نظر می آید ایشان انتظارات و توقعات منطقی در ارتباط با ازدواج ندارد. این توقع که بدون اجازه من هیچ کاری نکنی، نشان دهنده علاقه مندی



پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

• در صفحه مشاوره، روانشناس پاسخ های بی ربطی که فقط قصد پر کردن صفحه را دارد به مردم می دهد.
خانی می گوید شوهرم میل جنسی ندارد، جواب می دهند به او محبت کنید، یا او صحبت کنید. چه فایده؟ این موضوع مربوط به جسم است و یک مشکل بزرگ.

از شما تشکر می کنیم که نظر تان را بیان کردید، همان طور که نوشته اید موضوع روابط زناشویی و مسائل جنسی اهمیت زیادی دارند، آن چه در پاسخ به پرسش ها مطرح می شود راهنمایی های کاربردی است و در بسیاری از موارد که نیاز به مراجعه افراد به متخصص است، در پاسخ ها ذکر می شود؛ اما این که شما این موضوع را به مسایل جسمی منحصر کرده اید، امری است که متخصصان درباره آن نظر می دهند و با کمال تأسفیریشه بسیاری از مشکلات جنسی در روابط زناشویی در بعد روانی زوجین است.

• خیلی جالب است. اینقدر تبلیغات می کنید که سوالات تان را به این شماره با پیامک بفرستید، بعد جواب نمی دهید!

دوست عزیز! متأسفیم که از زمان دریافت پرسش ها تا زمان ارائه پاسخ زمان قابل توجهی سپری می شود ولی تمام تلاش ما پاسخ دادن به تعداد بیشتری از پرسش هاست؛ اما متأسفانه دو نکته نیز پاسخ گویی به برخی سوالات را سخت می کند: برخی سوالات با حجم زیادی پیامک می شوند که متن کامل مشکلات به دست ما نمی رسد، بهتر است از طریق تلگرام به دست ما برسد. حجم زیادی از پرسش ها حاوی سوالات بسیار تکراری است که بارها و بارها به آن ها پرداخته ایم.

• پسری هستم ۲۲ ساله، مدرک سیکل است و در یک شرکت کار می کنم. ۵ ماه است ازدواج کرده ام، به خانم علاقه زیادی دارم ولی او دوست دارد زیاد به خانه فامیل ها برود، من مخالفم چون اصلاً حوصله ندارم. معمولاً بعد از دید و دیدهایی که با فامیل داریم با همسر مدعوا دارم. می گوید تو حسودی، هیچکس جز خودت را نمی بینی. خواهش می کنم راهنمایی ام کنید.

سالمی نیست و البته هیچ حقی را هم برای ایشان و هیچ وظیفه ای را برایشان ایجاد نمی کند و از جمله باور های غیر منطقی است که نیازمند اصلاح و جایگزینی با باور های منطقی است و در ضمن یکی از نشانه های عشق تملکی و بیمار گونه است که خوب است به آن دقت بیشتری کنید. خواسته دیگر ایشان مبنی بر این که اگر مرا واقعاً دوست داری باید... نیز یک انتظار غیر منطقی و یک طرفه می باشد یعنی ایشان بدون در نظر گرفتن شرایط شما از شما چنین خواسته ای دارد و خوب است کمی هم در این باره خود را جای شما قرار می داد تا شاید امکان تحقق چنین خواسته ای را بهتر تخمین می زد. سوال من این است که علت قرار گرفتن در چنین رابطه ای غیر از علاقه شما به ایشان و عنوان «خارج بودن» چه چیز های دیگری است؟ به این سوال با دقت پاسخ دهید تا بتوانید انتخاب درستی داشته باشید.

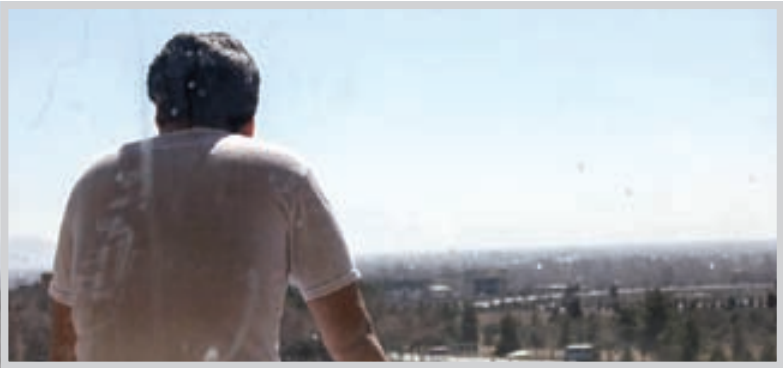
به پسری علاقه مندم که به خارج از کشور رفته است. در کارهای من خیلی دخالت می کند و می گوید حق نداری هیچ کاری را قبل از ازدواج بدون اجازه من انجام بدهی و می گوید اگر واقعا مرا دوست داری باید برایم صبر کنی. از طرفی هم خواستگاری دارم که آشنای یکی از وابستگانم است و خیلی به من علاقه دارد و هدفش ازدواج است. لطفا راهنمایی ام کنید که من چه کار کنم؟ اعصابم به شدت خرد است.

تصمیم گیری برای ازدواج صرا برابر اساس یک ملاک، تصمیم گیری در ست و دقیقی نیست. متأسفانه اطلاعات ما درباره خواستگاران بسیار کم و ناچیز است. اینکه ایشان به چه علت فعلاً در خارج از کشور هستند؛ تحصیل، کار یا...؟! خصوصیات و ویژگی های ایشان از نظر اخلاقی، فرهنگی، مالی، مذهبی و... چیست و تا چه حد با شما تناسب دارد؟ نظر خانواده درباره ایشان چیست؟ و....

از علاقه طرف مقابل تان هم مطمئن شوید
در پیامک تان آمده که من به او علاقه مندم اما اشاره ای به علاقه او به خودتان نکرده اید و اتفاقاً بیشتر ایشان برای اثبات علاقه مندی شما به خودش، شرط و شروط قرار داده از جمله این که بدون اجازه من هیچ کاری نکنی، اگر واقعا مرا دوست داری باید به پای من صبر کنی! اما آیا از طرف شما هم برای این ازدواج شرایطی مقرر شده است؟

توقعات طرف مقابل تان منطقی نیست
به نظر می آید ایشان انتظارات و توقعات منطقی در ارتباط با ازدواج ندارد. این توقع که بدون اجازه من هیچ کاری نکنی، نشان دهنده علاقه مندی

زنم خیلی من را با دیگران مقایسه می کند



پسری ۲۶ ساله ام که حدود ۴ ماه از ازدواجم می گذرد. من بسیار عاشق همسر هستم و از زندگی ام بسیار راضی ام. آنقدر همسر را دوست دارم که بعضی وقت ها خودم احساس می کنم بیش از اندازه ابراز علاقه می کنم. اطمینان دارم که ایشان هم من را خیلی دوست دارند اما بیشتر اوقات من را با دیگران مقایسه می کند، به خصوص با زوجینی که عکس هایشان را در فضای پر زرق و برق مجازی می گذارند و اقوام تازه ازدواج کرده و حتی زندگی های نمایشی ماهواره ای و... که واقعا کلافه ام کرده است. گاهی کاملاً اعتماد به نفس خودم را از دست می دهم و از زندگی ناامید می شوم به طوری که فکر می کنم من خیلی آدم کوچکی هستم.

و ببینید از شما چه انتظاراتی دارد. سعی کنید با او همدلی کرده و بگویید شما به کدام یک از این انتظارات می توانید پاسخ بدهید.

این قدر نگاه منفی به مقایسه نداشته باشید

زمانی اعتماد به نفس شما کاهش می یابد که در نهایت می پذیرید نقصی در شما وجود دارد یعنی تسلیم می شوید. برای حفظ اعتماد به نفس، گاهی تمام آنچه را که می توانید در خودتان تغییر دهید و آنچه که نمی توانید را به خود یادآوری و حتی هویت و تمامیت خودتان را حفظ کنید. از اینکه با دیگران مقایسه شوید خیلی ناراحت نشوید شاید این مقایسه نکات مثبتی هم داشته باشد که شما را وادار به تغییر کند.

از تنوع در زندگی کمک بگیرید

یکی از راه های شاد نگه داشتن رابطه زناشویی، ایجاد تنوع و تغییر در آن می باشد. اگر فکر می کنید زندگی تان تکراری و خسته کننده شده است، قبل از اینکه همسر تان به شما یادوری کند، خودتان تغییر جدیدی ایجاد کنید؛ برای مثال با خرید یک هدیه بدون مناسبت او را غافلگیر کنید یا پیشنهاد یک مسافرت کوتاه و لذت بخش ابد دهید. احتمالاً در چنین شرایطی دیگران به همسر تان مرتب یادآوری خواهند کرد که شما انسان های خوشبختی هستید!

با همسر تان همدلی کنید

وقتی همسر تان شما را با دیگران مقایسه می کند نشان می دهد که تفاوت هایی بین شما و دیگران وجود دارد که دوست دار تغییراتی در شما ایجاد شود. سعی کنید حرف هایش را به دقت بشنوید



رضا یعقوبی

روانشناس بالینی